

+:+:*+:*+:*+:*+:*+:*+:*+:

天竜特別支援学校保健室

令和7年6月2日

+:+:*+:*+:*+:*+:*+:*+:*+:

梅雨の季節になり、雨や曇の日が多くなりました。天気が変わりやすいこの時期は、体調を崩しやすいです。湿度が高いこと、体が暑さに慣れないことなどから、熱中症が起こりやすい状況になります。毎日の生活リズムを整えて体力を維持したり、軽い運動や入浴などで少しずつ体を暑さに慣れさせたいして熱中症の予防に努めましょう。こまめに水分も補給しましょう。暑い時は脱ぐ、寒い時は着るなど、衣服の調整をする、汗拭き用のタオルを持参するなど、工夫をして熱中症にならないように過ごしましょう。

☆6月の保健行事☆

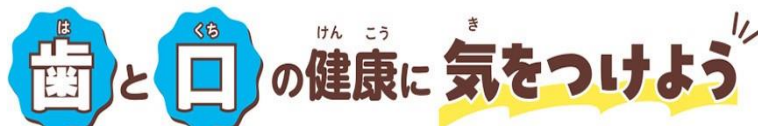
6月2日(月) 尿検査3次 二次検査未受診者、精密検査対象者

6月24日(火) 内科検診(結核検診を含む) 5月29日未受診者

6月26日(木) がん教育 高等部全学年



歯科検診を行いました！



6月4日～6月10日は、「歯と口の健康週間」です。みなさんは、きちんと歯をみがいていますか？

物を食べたり飲んだりすると、むし歯菌が糖質をエサにして酸を作り出します。むし歯菌が活発になりやすいのは、食事と食事の間です。ですから、食べたらずぐに歯みがきすることが大切です。

むし歯のほかに、歯周病にも注意しましょう。歯周病は、歯と歯の間や、歯と歯肉のさかい目などにたまったプラーク（歯垢）が原因で起こります。歯周病になると、歯肉が赤くはれたり、ぶよぶよしたり、血が出たりします。口の中がそんな状態になったら、困りますよね？

歯周病を予防するためにも、ていねいに歯みがきすることが大切です。

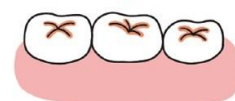
みがきのこしが
起きやすい場所



歯の高さが違うところ



奥歯のみぞ



歯のうら側



～保護者の方へ～

治療勧告のお知らせを配布しています。お知らせがあった場合、早めに歯医者を受診してください。

がつ ほけんもくひょう
6月の保健目標

しょくせいかつ かんが
～食生活について考えよう～

こんな人はいませんか？

あさ 朝ごはんを
食べる
時間が
ない

あさ 朝は
食欲がなくて
食べられない

あさ 朝は食べる
習慣がなく、
用意されてない

生活習慣を見直そう！

一品から始めてみよう！

あさ 朝ギリギリまで寝ていれば、
あさ 朝ごはんを食べる時間がとれません。
また、夜遅い時間に何か食べれば、
あさ 朝になっても食欲がわからないこともあります。
もし「夜ふかし→朝寝坊」という悪循環に
おちい 陥っているなら、生活習慣の見直しが必要です。
あさ まずは朝起きる時間を早めることから
はじ 始めてみましょう。



あさ 朝は食欲がなかったり食べる習慣がないという
場合には、バナナだけ、おにぎりだけというように、
何か一品だけでも食べることから始めてみましょう。
簡単なものなら自分で用意することもできますし、
時間が足りない人も一品だけなら
口にできるかもしれないですね。
慣れてきたら、少しずつ品数を増やし、
栄養バランスも考えましょう。



あさ 朝ごはんを抜くとリスクがいっぱい！？

- ・集中力や記憶力の低下
- ・自律神経が乱れやすくなる



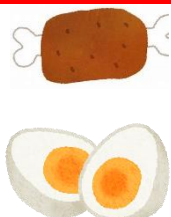
- ・太りやすくなる
- ・筋肉量の減少



↓意識すること

赤・黄・緑のグループがバランスよくとれるといいですね！

赤グループの食べ物



たまご・肉・魚など

黄色グループの食べ物



ごはん・パンなど

緑グループの食べ物



野菜など